

Workshop Z2: Gesundbleiben im Beruf Schatzsuche heben statt Fehler suchen

Gesundheits-Förderung orientiert sich an den persönlichen Stärken – nicht an den Schwächen!

Belastungen und Stress werden oft sehr unterschiedlich wahrgenommen. Das Erleben von Stress ist meist sehr subjektiv und hängt daher von persönlichen Erfahrungen, Bewertungsmustern, Gestaltungsspielräumen und der jeweiligen Situation ab.

Stress kann uns bei der Entwicklung und dem Aufbau von Kompetenzen und Stärken dienen. Er kann aber auch Energie und Kraft rauben. Erschöpfung oder sich selbst schädigende Verhaltensweisen sind häufig die Folge.

Das eigene Gesundheitsbewusstsein startet „im Kopf“, d.h. bei der Wahrnehmung und der Bewertung dieser Situationen sowie möglichen Methoden zur Bewältigung von Konflikten.

Unsere Gesundheit und unsere Arbeitszufriedenheit können wir in vielen Bereichen positiv beeinflussen. Dazu müssen wir die in uns liegenden Kräfte und Schätze kennen.

Fakt ist, die Anforderungen an die Mitarbeiterinnen in der Zahnarztpraxis wachsen. Die Kommunikationsprozesse mit den Patienten werden anspruchsvoller. Diese zunehmenden Belastungen können im Team zu Spannungen und Konflikten führen.

Optimierungsmodelle, wie zum Beispiel im Qualitäts- oder Zeitmanagement führen selten zum erhofften Erfolg, weil die Motivation und die Gefühle der beteiligten Mitarbeiterinnen dabei nicht ausreichend berücksichtigt wurden. Nur bei einer gleichwertigen Einbeziehung aller Faktoren können diese Modelle erfolgreich sein.

Stichworte zu den Workshop-Inhalten

- **Neue Blickwinkel und frischer Schwung für die tägliche Arbeit!**
- **Schatzsuche statt Fehlersuche – Burn-out-Prävention**
- **Kraftquellen und Energiefresser im Alltag – handeln statt erwarten**
- **Gesunde Pausengestaltung und Planung von Teamsitzungen**
- **Umgangsformen im täglichen Miteinander – berufliche Beziehungen pflegen**
- **Kritikgespräche führen: Es geht oft um eine Sache, nicht um eine Person!**